



diciembre 2015

## ¡Consejos saludables para las vacaciones!

www.communitybridges.org

*Les deseamos una feliz temporada de fiestas y un tranquilo y próspero año nuevo.*

Para estas celebraciones tenga disponible una variedad de comidas saludables. Unas atractivas y deliciosas opciones son: platos de vegetales frescos con dip o galletas con rodajas de queso. Cuando prepare los platos tradicionales y favoritos, trate de substituir los ingredientes altos en grasa con los de bajo en grasa.

Expanda su mente hacia nuevos gustos. Cuando usted prueba nuevas comidas, esto también ayuda a enseñarles a los niños a que prueben nuevas comidas.

Las sobras le pueden ayudar a ahorrar tiempo. Ya que durante los días feriados tal vez no tendrá el tiempo suficiente cada noche para cocinar una comida saludable. Sin embargo, cuando prepare la comida simplemente haga lo doble de la receta y congele la otra mitad. Recalentar las sobras es una opción más saludable que ir a comer comida rápida.

Solamente toma unos minutos para cocinar los vegetales en el microondas. No permita que su ocupado horario le limite al número de porciones de vegetales y frutas que usted debe de comer cada día. Mantenga siempre vegetales y frutas frescas a mano para que las coma mientras están frescas. Los vegetales frescos y congelados pueden ser cocinados de forma rápida en el microondas con un poco de agua. Recuerde que vegetales y frutas en lata son mejores que no tener ninguna fruta o vegetal.

En estas celebraciones habrá una abundancia de diferentes comidas. Tenga en mente que necesita mantener la porción adecuada y no deje que los dulces y las golosinas ocupen el lugar de los alimentos saludables. Recuerde a los niños de lavarse los dientes después de que hayan comido dulces o golosinas. Por esta misma razón, las proveedoras deberían de pedir a los padres que dejen un cepillo de dientes extra.

Es importante tener unos momentos de tranquilidad, para que los niños se puedan calmar antes de sentarse a comer. Frecuentemente uno está más ocupado durante los días festivos, dejando menos tiempo para dormir y esto puede afectar hasta los niños más pequeños. Para que todos estén juntos antes de comer, haga actividades como contar un cuento o poner música tranquila.

Tome un poco de tiempo libre para usted. El trabajo de cuidar niños puede ser estresante y más si nadie se hace cargo de usted. Tome tiempo para relajarse, como por ejemplo, tomar un baño de agua tibia o ver su película favorita. Así los niños le responderán mejor al sentir que usted está feliz, tiene una actitud más positiva y está haciendo que las celebraciones de todos sean más agradables.

Fuente: CCFP Roundtable Nutrition Ed #43

## Actualizaciones y recordatorios del programa

### El CACFP estará cerrado:

- Nuestra oficina estará cerrada al público desde el 12/21/15 – 1/3/16. Tenga en cuenta que durante estos días nosotros pudiéramos hacer visitas. Si usted planea estar cerrada, asegúrese de dejarle saber a su consultora del programa.

### Reclamar en días feriados:

- ¿Se va ir usted de viaje? En esta época de días feriados y eventos familiares, puede que viaje fuera de casa. Si usted no va estar en su hogar durante su horario normal de trabajo, debe comunicarse por adelantado con su consultora por medio de una llamada o correo electrónico.
- ¿Va reclamar días feriados? Si usted planea reclamar en cualquiera de los días feriados federales, mándenos una nota indicándonos que fechas usted va a estar abierta. (Las siguientes fechas federales son las que el CACFP reembolsa: 1/18/16, 2/15/16, 5/30/16 y 9/5/16). **Recuerde**, que si realizamos una visita en uno de los días feriados que usted nos indicó que estaría abierta y encontramos que usted está cerrada y no nos notificó antes, usted ya no podrá reclamar días feriados.



## ideas para menús – lunes sin carne

### Desayuno

Avena con canela	Pan integral tostado	Muffin ingles integral	Chex de maíz	Muffin calabaza HC
Rodajas de manzana	Aguacate	Mandarina	Arándanos azules	Platano
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Almuerzo o Cena

*Quiche de huevo*	Carne res deshebrada	Pollo al horno	Tacos de pescado	Pollo teriyaki
Bolillo integral	Ravioles	Polenta/Maizena Enr.	Tortilla integral	Quínoa
Brócoli	Zanahorias	Chayote rostizado	Ensalada de elote	Ejotes verdes al vapor
Taza de frutas	Papa horneada	Peras	Aguacate	Mandarina
Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %	Leche 1 %

### Merienda de Am o Pm

Galletas graham	Hummus	Yogur	Pan tostado mantequilla mani	Huevo duro
Peras	Zanahorias y brócoli	Rodajas de manzana	Rodajas de plátano	Uvas

### \*Quiche de brócoli, hongos, y queso cheddar \*

#### Ingredientes:

1 tarta (pie crust)	6 huevos
1 ¼ taza de queso cheddar rallado	¼ taza de crema espesa
½ taza de leche 1%	½ cda. de sal
½ cda. de pimienta	1 taza de zanahorias
1 taza de brócoli cortado en floretes	½ taza de hongos cortados



#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F grados.
2. En un tazón grande mezcle los huevos, crema, leche, pimienta y una taza del queso cheddar.
3. En la tarta (pie crust), ponga los floretes de brócoli, los hongos y después échelos encima la mezcla del huevo. Ponga el queso cheddar restante arriba del pie.
4. Coloque el “pie” en el horno y hornéelo por unos 45-55 minutos hasta que el centro este inflado y la corteza este dorada.
5. Deje que el “pie” se enfríe y de ahí sírvalo a temperatura ambiental.



**Rinde:** un quiche de 9 pulgadas rinde 6 porciones para niños de 3 a 5 años de edad para el almuerzo o la cena.

**Tamaño de la porción:** cumple con los requisitos para **proteína/alternativa de carne y para 1 porción de vegetales/frutas** para el almuerzo y cena.

Fuente: [PBS.com/food](http://PBS.com/food)

### esquina de la actividad

#### A medir la casa

Esta actividad que es una forma fácil de entretener a sus niños cuando está haciendo mucho frio o esta lloviendo.

Que va a necesitar:

- Una lista de verificación para “a medir la casa”.
- Una regla o un pedazo de hilo

Usando la lista de verificación haga que los niños exploren la casa, que encuentren los objetos y que registren sus medidas. Para que esta actividad tenga algún beneficio físico, haga una lista para que ellos busquen los objetos que hay que medir alrededor de la casa como si estuvieran buscando un tesoro.

**Beneficios** – Esta actividad ayuda al niño con sus habilidades matemáticas.

#### Medir la casa

Objeto	Medida
cepillo de dientes	
la mesa de la cocina	
una cuchara	
una llave	

Fuente: [Momtastic.com](http://Momtastic.com)

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at [program\\_intake@usda.gov](mailto:program_intake@usda.gov). Individuals who are deaf, hard of hearing, or have speech disabilities and wish to file either an EEO or program complaint please contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339 or (800) 845-6136 (in Spanish).

**Visítenos en línea:** [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

